

# Yogaschule & CANTIENICA®-Studio Claudia Mahler

**Kursplan ab 9. August 2021**

Heckscherstr. 48a, 20253 Hamburg

040 - 819 626 53

Yoga: info@yogaschule-hamburg.de

www.yogaschule-hamburg.de


CANTIENICA: info@cantiencia-hamburg.de


www.cantiencia-hamburg.de

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09:30 – 10:45: <b>STUDIO</b> Yoga für Schwangere	09:30 – 10:45: <b>ONLINE</b> Yoga für Schwangere	10:00 – 11:00: <b>ONLINE</b> CANTIENICA®-Training Level 2 nach der Rückbildung	09:30 – 10:45: <b>STUDIO</b> Yoga für Schwangere	
11:15 – 12:15: <b>STUDIO</b> CANTIENICA®- Rückbildungsgymnastik*) (Babybetreuung möglich)	11:15 – 12:15: <b>ONLINE</b> CANTIENICA®- Rückbildungsgymnastik*)	11:30 – 12:30: <b>STUDIO</b> CANTIENICA®- Rückbildungsgymnastik*) (Babybetreuung möglich)	11:00 – 12:15: <b>ONLINE</b> Zeit zu Zweit maxi (für größere Babys bis 1 Jahr)	10:00 – 12:00: <b>STUDIO</b> Hypnobirth*)
	11:30 – 12:30: <b>STUDIO</b> CANTIENICA®-Becken- bodentraining / BASICS*)		13:00 – 14:00: <b>STUDIO</b> CANTIENICA®- Rückbildungsgymnastik*) (Babybetreuung möglich)	12:30 – 13:30: <b>STUDIO</b> Babymassage*)
18:30 – 19:30: <b>STUDIO</b> CANTIENICA®-MamaFitness Schwangerschaftsgymnastik*)	20:00 – 21:00: <b>HYBRID</b> CANTIENICA®- Rückbildungsgymnastik*)	19:30 – 20:45: <b>HYBRID</b> Yoga für Schwangere	18:30 – 19:30: <b>STUDIO</b> Für EinsteigerInnen CANTIENICA®- Beckenbodentraining*)	
20:30 – 21:45: <b>ONLINE</b> Hatha-Yoga	20:00 – 21:00: <b>ONLINE</b> CANTIENICA®-Becken- boden- und Rückentraining		19:45 – 20:45: <b>HYBRID</b> CANTIENICA®-Becken- boden- und Rückentraining	

\*) Bitte Starttermine erfragen, da geschlossener Kurs

**Hybrid bedeutet: Du kannst online mitmachen oder ins Studio kommen.**

 Präsenzkurs im Studio

 Hybridkurs

 Onlinekurs